



Apresentação da 3ª Edição do livro “O Stress na Vida de Todos os Dias” de Adriano Vaz Serra

Estoril 2007

Presentation of Vaz-Serra's 3rd edition of the book “Stress in Everyday Life”
Estoril 2007

J. Marques-Teixeira

A designação de “aceleração social” criada por Hartmut Rosa tornou-se uma dinâmica central da nossa vida pós-moderna. É um processo que agora coloniza qualquer registo desde a economia, cultura e sociedade, ligando-os numa lógica singular só possível pelas novas tecnologias da informação orientadas para os conceitos avassaladores de “eficiência” e “produtividade”.

A este propósito não resisto a citar William James quando ele caracterizava o mundo moderno acelerado da seguinte forma: *“esses sentimentos absurdos de pressa e de não ter tempo, nessa respiração acelerada e nessa tensão, nessa ansiedade pelos dados e nessa solicitude pelos resultados...”*

Como foi acentuado por Hans Seyle, citado pelo autor do livro, o *stress* passou a ser uma parte inevitável do nosso quotidiano. Já que o *stress* pode ser bom ou mau – dependendo da forma com se consegue lidar com ele – é importante saber-se quais os mecanismos que o regulam, de modo a prevenir o pior e ampliar o melhor. O título deste livro do Prof. Vaz Serra (na sua 3ª edição) é muito apelativo neste contexto e o seu autor, é bem conhecido pelo seu inovador e pioneiro trabalho na psiquiatria e na psicologia, com especial ênfase para as questões do *stress* e da perturbação de *stress* pós-traumático.

Trata-se de uma obra intensa, imaginativa e bem conseguida no sentido de se gerar uma cobertura compreensiva e acessível deste campo complexo do domínio científico.

O Prof. Vaz Serra fez aquilo que o caracteriza como pessoa e como profissional: um trabalho admirável! Um trabalho admirável não só ao desenhar o percurso da obra, mas também ao seleccionar os temas que no seu conjunto abrangem o amplo espectro da actual investigação sobre o *stress*.

A apresentação e a tecidura de cada capítulo oferecem, simultaneamente, uma leitura consistente, mas simples, que é de um valor enorme porque permite abranger quer os técnicos e investigadores, quer o público leigo. Para além disso, a inclusão de um índice remissivo veio, nesta edição, melhorar a consulta do livro comparativamente com as outras edições. E a linguagem, com um equilíbrio entre os termos técnicos e a linguagem simples, assegura que o livro é acessível a uma vasta audiência.

A inclusão de alguns capítulos relativamente às últimas edições, nomeadamente a inclusão de uma escala para avaliar o *stress* e a discussão sobre a questão do *mobbing* no local de trabalho, vieram completar e enriquecer a temática. A retirada do capítulo relativo ao *stress* pós-traumático deve-se, segundo creio, ao facto de o autor ter publicado em 2003 uma outra obra que se ocupa exclusivamente dessa questão: *O Distúrbio de Stress Pós-Traumático*.

Um trabalho desta natureza brilha também pela citação das obras e artigos mais importantes neste tópico. A bibliografia, sendo actual e, de modo geral, efectiva, lista referências úteis e com um formato excelente.

Aquilo que normalmente é um inconveniente numa obra desta envergadura – a heterogeneidade das partes que a compõem – aqui o autor transformou-a numa virtude, dando uma sentida de literalidade e de coesão que emprestam a esta obra uma racionalidade em desenvolvimento coerente, sem que nenhum capítulo tenha maior predominância do que outro, mantendo todos uma relação muito equilibrada entre princípios gerais e detalhes.

Em geral, os princípios gerais servem para o enquadramento de cada capítulo e as partes mais detalhadas são essenciais para a compreensão do estado da arte actual. Esta relação facilita a leitura quer pelo público leigo quer pelo público especializado.

Este equilíbrio está também patente na forma como o autor contrabalança os capítulos mais orientados biologicamente com os mais orientados psicologicamente.

Um trabalho desta natureza, isto é, um volume que tenta sumariar a ciência contemporânea sobre um determinado tema, está sempre datado. Daí a importância das várias edições que não sejam meras reproduções das anteriores, mas sim actualizações, como acontece com esta obra.

Não só na temática, como já disse, mas sobretudo na bibliografia. É certo que o ritmo da moderna biologia e da moderna psicologia excede o ritmo da publicação de livros, mas o autor foi feliz com os *timings* que usou para as suas reedições, assegurando que a informação certa chega às pessoas certas no tempo certo.

As expectativas são por isso muito altas logo desde o início do livro. Na verdade, o índice torna logo bem claro que o livro será uma longa viagem sobre o *stress*.

Sendo o *stress* uma espécie de aflicção única da era moderna, uma aflicção perpetuamente não resolvida, evocada pelas rápidas e aceleradas mudanças características da modernidade; mas também sendo um discurso, uma mutação da experiência pelo poder externo da fala, um poder que pode devorar aquilo que ele articula, vemos como muito importante, no capítulo introdutório, o autor esclarecer o leitor quanto ao significado do conceito de *stress*.

Se considerarmos que só após a II Guerra Mundial o conceito de *stress* passou a ter expressão, pelo menos no domínio médico, muito devido às manifestações psiquiátricas dos pilotos dessa época, as quais acabaram por trazer o *stress* para a discussão e torná-lo um tópico da investigação médica e psicológica e uma causa para diversas doenças, entendemos bem a preocupação do autor em esclarecer os campos de indução e de filtragem do *stress*, bem como a importância do contexto social como mediador do *stress*.

Este capítulo introdutório é deveras importante pois reflecte uma preocupação do autor em proceder à sistematização que falta neste domínio.

Na verdade, apesar do impacto óbvio do *stress*, o seu conceito tem resistido a toda a classificação. Por isso, numa obra desta natureza e magnitude, dada a confrontação com a imensidade de noções de *stress*, é imperativo que o autor faça um esforço de sistematização, que foi o que de facto aconteceu.

Os capítulos seguintes a esta Introdução, são o roteiro que

o autor nos presenteia para chegarmos ao fim do livro: iniciando-se pelos efeitos do *stress* no indivíduo e pela forma como esse indivíduo lida com o *stress*, falando-nos depois nos diferentes tipos específicos do *stress* (trabalho e em particular o trabalho dos técnicos de saúde e família) termina o roteiro dando-nos recomendações sobre formas de combater este aspecto típico das sociedades modernas.

Se houver algo que este livro possa provocar será certamente fazer com que o leitor pense duas vezes antes de usar a palavra “*stress*”, já que é uma palavra que se usa quotidianamente, de forma quase automática, para descrever quase tudo, desde as doenças relacionadas com o trabalho até aos sintomas da depressão.

Como o Prof. Vaz Serra o vai dizendo ao longo da obra, quer explícita quer implicitamente, existem centenas de definições, mas mesmo assim as organizações médicas não conseguem encontrar um significado comum.

Por isso, *stress* é uma palavra perigosa para ser usada de forma superficial ou leviana. Mas também se tem tornado uma palavra muito lucrativa em que conselheiros, clínicas de bem-estar, terapeutas a têm usado por todo o lado com vista, segundo dizem, a ajudarem-nos a reduzir o nosso *stress*. Parte deste livro ocupa-se em encontrar uma fundamentação científica que dê uma outra sustentação a esta plethora de razões e desrazões.

Por tudo isto, recomendo vivamente este livro como um livro de referência para clínicos, cientistas e público leigo interessados no problema do *stress*.

O livro dá-nos uma excelente visão global sobre o que de mais actual se pensa, investiga e faz em relação a este tema. Está bem organizado e muito bem escrito, facilitando a sua leitura.

Em resumo, esta obra é uma excelente mais valia nas bibliotecas de investigadores e práticos que trabalham no domínio do *stress*, mas também para aqueles que queiram aumentar os seus conhecimentos sobre os diferentes aspectos médicos e psicossociais deste vasto mundo complexo e multifacetado que é o mundo do *stress*.